

Hjälp till bråkande familjer

Föräldrar som ofta bråkar med sina tonårsbarn får utbildning.



Rollspel är en viktig del när Gunilla Harlin och Lena Sehlstedt-Fuhrman jobbar med föräldrarna till struliga tonåringar. Här spelar Lena, till vänster, tonåring som kommer hem lite för sent.

FOTO: SARA FLODIN

Många känner igen situationen – kontakterna med tonårsbarnet slutar i gräl och gnäll.

Kometprogrammet i Tensta hjälper föräldrar att få en bättre relation till sin tonåring.

– Min son gnäller och är aggressiv. Han blir lätt förbannad och om skolkompisarna retar honom händer det att han slår dem.

Lokaltidningen Mitt i pratar med en av de föräldrar i Tensta som har gått Kometprogrammet under hösten. För sonens skull vill hon vara anonym, men vi kan kalla henne Lena.

Hennes son är 13 år och deras relation har präglats av ständiga bråk. Sonen har skolkat från skolan och kommit hem sent på kvällarna. När Lena har försökt tala med honom har det nästan alltid slutat i gräl. Ilskan har hela tiden legat och bubblat och ofta bubblat över. Lena har skällt på sonen, sonen har skällt tillbaka.

– När han går i skolan har jag sagt att han ska vara hemma vid nio på kvällen. Men jag har ringt och letat efter honom så många gånger.

I början av hösten blev Lena tipsad om Kometprogrammet för föräldrar som hade svårt att hantera sin tonåring. I förra veckan var hon på den sista träffen av åttan.

– Jag har lärt mig att man måste försöka släppa ilskan och inte bara se det negativa. Att försöka vara lugn och ge beröm.

Lena betonar att inget blir bra på en gång, men redan i dag är relationen med sonen bättre. Bråken är mer sällsynta och sonen skolkar inte från skolan.

Det är Gunilla Harlin och Lena Sehlstedt-Fuhrman, socialsekreterare på Familjerursen i Spånga-Tensta stadsdelsnämnd, som håller i Kometutbildningen för föräldrar till tonåringar. De har mött många som är slutkörda av ständiga bråk med sin tonåring. Genom samtal, rollspel, tips och hemuppgifter försöker de få föräldrarna att brv-

► Ta vara på det bra

► Komet finns dels för föräldrar till barn i åldern 3–11 år, dels för föräldrar till ungdomar i åldern 12–18 år. Grupperna för föräldrar till yngre barn har funnits i fem år, tonårsgrupperna sedan förra året. Även i Rinkeby-Kista stadsdelsnämnd finns utbildningen.

► Tonårsgruppen träffas åtta gånger, 2,5 timmar varje gång. Mellan varje gång får föräldrarna hemuppgifter och tips.

► Metoden bygger på att man fokuserar på lösningar och uppmärksammar goda beteenden.

► Utvärderingar av Kometprogrammet för föräldrar till barn mellan 3 och 11 år visade att problemen minskade med 40 procent för föräldrar som är med i programmet.

KÄLLA: KOMETPROGRAMMET.SE

ta den negativa cirkeln.

– Grunden är att det beteende som uppmärksammas kommer att öka, säger Gunilla Harlin.

Kollegan Lena Sehlstedt-Fuhrman ger ett exempel.

– När tonåringen kommer hem i tid ska man uppmuntra, säga "bra att du kom i tid". De gånger han eller hon inte kommer i tid ska man hålla en lite lägre profil.

Under utbildningskvällarna talar man också om föräldrarnas eget beteende och hur man gör för att hantera sin egen ilska. Det kan vara att vända ryggen till eller att räkna till tio och låta ilskan lägga sig.

– Till viss del triggade föräldrarna själva tonåringens ilska, säger Gunilla Harlin.

Bland föräldrarna som gått utbildningen konstaterade alla att de blivit bättre på att hantera sin ilska. Flera har också varit tack-samma över att få möta andra föräldrar till struliga tonåringar.

● Oscar Magnusson

oscar.magnusson@mitti.se

TILL SEN SEN